



預防再次骨折 (Preventing Another Broken Bone)

基本資訊

預防再次骨折

在發生骨折之後，您的首要任務是康復。但您也許應該查清楚這一次骨折是不是您患有骨質疏鬆症的徵兆。□

骨質疏鬆症和骨折

如果您年滿65歲，而且您發生了髖骨或脊柱中的椎骨骨折，那麼您的骨折很有可能與骨質疏鬆症有關。□

骨質疏鬆症是一種骨骼疾病，是指骨密度和骨量下降，或者骨的品質或結構發生變化。這可引起骨強度降低，增加骨折風險。

骨質疏鬆症是一種「沉默的」疾病，因為通常不會有症狀，可能要到骨折後才知道自己身患這一疾病。骨質疏鬆症是絕經後女性和老年男性的主要骨折原因。這些骨折可發生在任何骨頭，但最常見於髖骨、脊柱中的椎骨和腕骨。

如果您年滿65歲並發生了骨折，醫生很有可能會做一些檢查，看一看您是否有骨質疏鬆症。參見[骨質疏鬆症概覽](#)（英文版），詳細瞭解用於診斷骨質疏鬆症的檢測方法。

我能否預防骨折再次發生？

對於老年人來說，在第一次骨折之後的一兩年之內，其他骨頭再次骨折的風險最高。您可以降低其他骨頭再次骨折的風險，因此務必要在骨折之後儘快採取措施預防骨折再次發生。

預防再次骨折的最佳方法之一是防止跌倒。跌倒一次就會增加再次跌倒的風險。（如需瞭解如何降低跌倒風險的提示，參見本頁結尾處的「如何預防跌倒」部分。）

是否有任何藥物能降低我發生骨折的風險？

藥物可以幫助發生過骨折的老年骨質疏鬆症患者預防骨折。您的醫生可能建議您使用骨質疏鬆症藥物。
參見[骨質疏鬆症概覽](#)（英文版），瞭解骨質疏鬆症的治療藥物。

改變我的其他藥物是否有助於預防骨折？

在某些情況下，改變您在使用的其他疾病的藥物也可以降低骨折風險。如果您使用的藥物有某些副作用，例如頭暈或意識混亂，醫生可能會改變這些藥物的劑量。或者，醫生可能會建議使用其他不會增加跌倒風險的藥物。可能有這些副作用的藥物例子包括抑鬱症和其他情感障礙、疼痛或心臟衰竭的某些治療藥物。

維他命D和鈣可以降低我跌倒和骨折的風險嗎？

如果沒有從食物、飲料和補充劑中獲得足量的維他命D，可以削弱肌肉。肌肉無力會增加跌倒的風險。骨質疏鬆症患者血液中的維他命D含量常常過低。醫生可能會建議您服用維他命D補充劑，透過改善您的力量、平衡和骨密度，降低您跌倒的風險。

飲食中鈣含量過低可導致骨質流失和骨質疏鬆症。骨頭部分是由鈣鹽組成的，而我們的身體無法產生鈣。獲得足量鈣的一個好方法是吃含鈣的食物。但如果沒有從食物中獲得足夠的鈣，服用鈣補充劑可能有幫助。

如需詳情，參見《鈣和維他命D：對骨骼健康至關重要》。

運動可以降低我再次發生骨折的風險嗎？

醫生可能會轉介您去看理療師或其他醫療服務提供者，以便制定運動計畫，幫助強化您的骨骼和肌肉，有助於預防再次跌倒和骨折。

您的運動計畫可以包括負重運動、阻力訓練和平衡運動的組合，以增加您的骨密度，降低跌倒風險。

負重運動會在骨骼上施加壓力，讓骨骼更努力工作。負重運動的示例包括：

- 慢跑或跑步。
- 網球和其他球拍類運動。
- 舉重。
- 爬樓梯。

阻力訓練會增加運動阻力。這類運動會讓肌肉更努力工作，變得更強壯。例如，您可以使用以下某一項運動：

- 舉重器械。
- 自由重量器械（例如啞鈴）。
- 您自己的身體重量。

同時做兩項任務的運動也有助於預防再次跌倒。比如隨著音樂跳舞。

平衡訓練對老年人尤為重要。平衡訓練可改善平衡能力，幫助預防跌倒。例如：

- 在不穩定的表面（例如泡沫墊或平衡板）上行走。
- 倒退走。□□
- 弓箭步。

詳情請參見《運動保持骨骼健康》。

運動對我是安全的嗎？

如果您骨折過，您可能會擔心再次跌倒。因此您可能會認為需要避免運動[13]。但避免運動可讓您損失更多的骨和肌肉。

正確的姿勢和掌握正確的移動方式可在您運動的時候保護骨骼。在運動期間預防跌倒的其他提示包括：

- 穿鞋底有強抓地力的鞋。
- 不要快速移動或突然改變方向，特別是在堅硬或光滑的表面運動時。
- □在做難以保持平衡的運動時，在旁邊放一把椅子或其他牢固的物體，以提供支撐。
- 如果有平衡問題，在運動時使用手杖、助行器或撐拐。

如何防止跌倒？

大多數的跌倒都發生在家裡。做一些簡單的家居安全改善措施就可以幫助防止跌倒：

- 在家中使用夜燈。
- 保持每個房間（特別是地面）沒有雜亂物品。
- 穿有防滑底的支撐式低跟鞋。
- 確保家中的所有地毯和地毯墊，包括樓梯上的地毯，都有防滑襯底或者釘在了地板上。

- 收好您可能行走的路徑上的所有電線和電話線。
- 確保所有樓梯間的照明良好，而且所有樓梯兩側都有扶手。□
- 在浴缸、淋浴間和馬桶旁邊的衛生間牆壁上安裝扶手。□□
- 如果您站不穩，在淋浴間放一把椅腳防滑的靠背椅，以便提供支撐。
- 在淋浴間或浴缸內放上防滑墊。
- 在床側放一個手電筒和備用電池。□

如果您在戶外，下雨、下雪或您感覺需要幫助才能平穩行走的任何時候，使用拐杖或助行器[1, 13]。在冬天，穿橡膠鞋底的靴子，這樣能夠提供更多抓地力。

我還能做什麼來降低再次骨折的風險？

能夠降低再次骨折風險的其他方法包括：

- 避免使用煙草，並將飲酒量限制到男性每天兩杯，女性每天一杯。煙草和酒精都可削弱骨骼。
- 每年至少讓醫生檢查眼睛一次；如果視力發生變化，配一副新眼鏡。
- 詢問醫生或藥劑師您所使用藥物和非處方藥的副作用。如果這些藥物會造成疲乏或意識混亂，則可能會增加您跌倒的風險。